**Детские страхи**



**Каждый человек чего-то боится, а тем более ребенок. У одних это практически не проявляется, другие же вздрагивают от каждого шороха или упоминания источника страха. Это нормальное человеческое чувство, основанное еще на первобытных инстинктах.**

**Откуда берутся детские страхи?**

**Основные причины детских страхов просты и могут показаться взрослому незначительными и глупыми. Но не стоит забывать, что у ребенка в голове совершенно иная картина мира, а жизненного опыта еще очень мало, поэтому многие нормальные жизненные явления могут пугать его достаточно серьезно.**

**Примеры:**

1. **Неприятный или болезненный опыт (укол врача или укус осы).**
2. **Акцентирование внимания взрослыми на опасности чего-либо (“Не разгоняйся на велосипеде – упадешь!”).**
3. **Частые запреты, особенно необоснованные;**
4. **Создание “врагов” для контроля (“Не будешь слушаться – заберет Баба Яга”).**
5. **Частые ссоры в семье.**

**Возрастные страхи. Какие они?**

**Виды и формы детских страхов зачастую схожи, и их можно классифицировать. Многие из них имеют возрастные границы.**

**Младенческий возраст**

**Младенцы боятся разделения с матерью, ее долгого отсутствия – для них это чувство одиночества и брошенности, потому что они еще не понимают, по каким причинам она могла уйти.**

**Возраст до 3-х лет**

**До трех лет многие дети боятся темноты, потому что для них это неизвестность, где может находиться все что угодно. Позже этот страх ослабевает, но есть и те, чье богатое воображение усугубляет его.**

**Возраст от 3-х до 5 лет**

**После трех лет на первое место выходят различные мистические персонажи вроде бабайки или других героев книг и мультфильмов. Также детям этого возраста не комфортно находиться в замкнутом пространстве.**

**Возраст после 5 лет**

**После пяти лет ребенок уже знает о том, что такое катастрофы и катаклизмы и боится их, даже если причин нет. Также он узнает о смерти, и она пугает его**.

**Как родители могут помочь ребёнку справиться со страхами?**

1. **Не наказывайте и не высмеивайте ребёнка за страх.**
2. **Поговорите с ребёнком про его страх.**
3. **Определите вместе с ребёнком, кто будет дополнительно его защищать (это может быть какая-нибудь игрушка или предмет).**
4. **Поиграйте с ребёнком в его страх, нарисуйте, слепите.**
5. **Не стесняйтесь обращаться за помощью к психологу.**